

11月

お問い合わせはこちらまで！ herusapo@yahoo.co.jp
ポルダリング（クライミングボード）もご利用頂けます！公立大学法人
MEIO UNIVERSITY

名桜大学

JOYBEAT ROOM

- タイムスケジュール -

場所：北部生涯
学習推進セン
ター2F 演習室2

TIME

月

火

水

木

金

16:45

ステップ
エクササイズカラオケ
元気体操
(+JOYリズム)

エアロビ

カラオケ
元気体操
(+脳トレ)格闘
エクササイズ

～

17:15

台を使った
エクササイズみんなで
踊ろう♪単純な動きで
動きやすい音楽に合わせて
楽しく！シンプルで
無理なく動ける

17:15

JOYリズム
☆plusJOYリズム
(コンバット)JOYリズム
☆plusJOYリズム
(コンバット)ステップ
エクササイズ

～

18:00

みんなで
踊ろう♪パンチ・キックで
燃やせ！！みんなで
踊ろう♪パンチ・キックで
燃やせ！！台を使った
エクササイズ

18:00

癒しの
ヨガ

ストレッチ

スピリチュアル
ヨガ

からだほぐし

癒しの
ヨガ

～

18:30

心も体も
リセット～からだ
スッキリ！！一味違う
ヨガを☆からだをほぐして
スッキリ心も体も
リセット～

18:30

格闘
エクササイズJOYリズム
☆plusサーキット
(+3D振動
マシン)ステップ
エクササイズからだ
シェイプ

～

19:15

シンプルで
無理なく動けるみんなで
踊ろう♪内側から
鍛えよう！！台を使った
エクササイズからだ引き締め
プログラム

19:15

からだ
シェイプステップ
エクササイズ暗闇
JOYBEATJOYリズム
☆plusJOYリズム
(コンバット)

～

20:00

からだ引き締め
プログラム台を使った
エクササイズ暗闇の中で
からだを動かそうみんなで
踊ろう♪パンチ・キックで
燃やせ！！

20:00

ストレッチ

癒しの
ヨガ

ストレッチ

癒しの
ヨガ

ストレッチ

～

20:45

からだ
スッキリ！！心も体も
リセット～からだ
スッキリ！！からだをほぐして
スッキリからだ
スッキリ！！

11月になりました。だんだん寒くなってきましたが、体を動かしていい汗をかきましょう！水分補給も忘れずに！
 11月28日～30日のJOYBEATルームはお休みです。
 参加は無料です。お好きな時間に毎日でもお越し下さい。※室内用シューズをお持ち下さい。